

# Oranger Gürtel Anwenden und Befreien)

## Ukemi (Fallschule) und Partnerverhalten

Aus dem Gehen:

- Rückwärts rechts und links
- Seitwärts rechts und links
- Judorolle rechts und links mit Aufstehen

Herstellen von Situationen die für einen Wurf günstig ist.

## Nage waza (Würfe)

Ihr müsst 9 Würfe vorführen: Je 3 Techniken aus Ashi waza (Fuß/Beinwürfe), 3x Koshi waza (Hüftwürfe) und 3x Te waza (Hand/(Schulter)würfe). Aus denn Bereichen Koshi und Te waza sollen 3 Techniken zur Hauptseite und 3 Techniken zur Gegenseite ausgeführt werden.

Hier ist eure Auswahl:

Ashi waza	Koshi waza	Te waza
De ashi barai	O goshi	Morote Seoinage
O uchi gari	Uki goshi	Tai otoshi
Ko soto gake	Tsuri komi goshi	Ippon seoinage
Ko Uchi gari	Sode Tsuri komi goshi	
Sasae tsuri komi ashi		

3 Übergänge vom Werfen zum Halten (Kontrolliertes Werfen und nachgehen in die Bodenlage ohne das sich Uke auf den Bauch drehen kann.)

## Ne waza (Boden)

Ihr müsst **4 verschiedene Befreiungen** aus unterschiedlichen Haltegriffen vorführen.

Befreiung durch Beinklammer
Befreiung durch überhengen
Befreiung durch auf den Bauch drehen
Befreiung durch Klammern des Gegners (Guard)

## 4 Lösungen für Standardsituationen am Boden:

### 1. Haltegriffwechsel

#### Beispiele

Von Kesa gatame zu Yoko shiho gatame  
von Yoko shiho gatame zu Kami shiho gatame  
von Kesa gatame zu ura gatame  
von Kami shiho gatame zu Kuzure kami shiho gatame

### 2. Umdreher gegen die Bank/Bauchlage

#### Beispiele

Der Fischer holt sein Netz ein

Die Windmühle  
Torero  
Überroller

### 3. Aus der Beinklammer befreien

Rückwärts rausrutschen  
Ziehen und schieben

### 4. Umdreher aus der Gaurd Position

## Theorie

1. Beschreibe die Ausführung deines Lieblingswurfes
2. Nenne 1 Beispiel für Krafttraining. Für welche Muskeln macht man das?  
z. B.

Liegestütze/Planks für die Oberarme und Brustmuskeln

Sit ups für die Bauchmuskeln

Kniebeuge für die Oberschenkel

## Vokabeln

Japanischer Ausdruck	Übersetzung	Japanischer Ausdruck	Übersetzung	Japanischer Ausdruck	Übersetzung
Ay-jotsu	Gleiche Auslage*	Ushiro	Rückwärts	Nage	Wurf
Kenka-jotsu	Gegengleiche Auslage* <sup>1</sup>	Migi	rechts	Gyaku	Umgekehrt
Mae	Vorwärts	Hidari	Links	komi	Heben

\* Also Rechtsgriff gegen Rechtsgriff bzw. Linksgriff gegen Linksgriff

\*<sup>1</sup> Also Rechtsgriff gegen Linksgriff.